

---

RENAISSANCE

# Ton corps te parle

*Apprends à décoder 7 signaux qu'il t'envoie*

## **Et si ton corps n'était pas ton ennemi, mais un messager ?**

Fatigue, tensions, boule au ventre, respiration qui se bloque, sommeil perturbé, envie de manger ou besoin de s'isoler...

### **Ton corps t'envoie constamment des informations.**

Nous avons pourtant souvent appris à faire taire ces signaux : continuer malgré la fatigue, repousser le repos, ravalier une émotion, serrer les dents et avancer.

Et si, au lieu de chercher immédiatement à faire disparaître ce que tu ressens, tu prenais quelques instants pour te demander :

*« Qu'est-ce que mon corps essaie de me dire ? »*

Ce mini-guide est une invitation à ralentir, observer et revenir doucement vers toi.

### **Comment l'utiliser ?**

Prends quelques minutes pour chaque signal.

Lis les questions sans chercher la « bonne » réponse.

Observe ce qui résonne en toi, puis note ce qui vient.

Il ne s'agit pas de tout comprendre, mais de commencer à écouter.

*Prends le temps. Respire. Écoute.*

# La fatigue qui revient

*Et si ton corps te demandait autre chose que « tiens encore un peu » ?*

## JE L'OBSERVE

Quand est-ce que cette fatigue apparaît ? Est-elle liée au rythme de tes journées, à certaines situations ou à un manque d'espace pour toi ?

---

## JE M'INTERROGE

Qu'est-ce que je ressens juste avant de me sentir épuisée ?

---

## J'ÉCOUTE

De quoi ai-je peut-être besoin maintenant : repos, pause, soutien, douceur, limite ?

---

## JE CHOISIS

Quelle petite chose puis-je m'offrir aujourd'hui pour respecter ce besoin ?

---

*Prends un instant pour écrire ce qui vient à toi.*

## Les tensions dans le corps

*Épaules, nuque, mâchoire, dos... Et si ton corps te montrait ce que tu retiens ?*

### JE L'OBSERVE

Où est-ce que la tension se manifeste ? Quand apparaît-elle ? Que se passait-il juste avant ?

---

### JE M'INTERROGE

Qu'est-ce que je retiens, contrôle ou porte en ce moment ?

---

### J'ÉCOUTE

De quoi mon corps aurait-il besoin pour relâcher un peu la pression ?

---

### JE CHOISIS

Puis-je ralentir, respirer, bouger doucement ou m'accorder quelques minutes sans obligation ?

---

*Prends un instant pour écrire ce qui vient à toi.*

## La boule au ventre

*Une sensation familière qui peut apparaître face à l'incertitude, à la peur ou à une situation qui nous touche.*

### JE L'OBSERVE

Dans quelles situations cette sensation apparaît-elle le plus souvent ?

---

### JE M'INTERROGE

Quelle émotion est présente lorsque je l'écoute sans chercher à la faire disparaître ?

---

### J'ÉCOUTE

Qu'est-ce que cette sensation vient attirer dans mon attention ?

---

### JE CHOISIS

Quelle action douce et concrète pourrait m'aider à me sentir davantage en sécurité ?

---

*Prends un instant pour écrire ce qui vient à toi.*

# La respiration qui se bloque ou s'accélère

*Parfois, notre souffle change avant même que nous ayons mis des mots sur ce qui se passe.*

## JE L'OBSERVE

À quel moment ma respiration change-t-elle ? Avec qui suis-je ? Que suis-je en train de vivre ou d'anticiper ?

## JE M'INTERROGE

Est-ce que je me sens en tension, pressée, inquiète, envahie ou simplement très sollicitée ?

## J'ÉCOUTE

De quoi ai-je besoin pour retrouver un peu d'espace ?

## JE CHOISIS

Puis-je prendre quelques respirations lentes, sans forcer, et simplement observer ce qui se passe en moi ?

*Prends un instant pour écrire ce qui vient à toi.*

## Les difficultés à ralentir ou à dormir

*Quand tout devient silencieux, certaines pensées peuvent enfin se faire entendre.*

### JE L'OBSERVE

Qu'est-ce qui continue à tourner dans ma tête lorsque je me couche ou que j'essaie de ralentir ?

---

### JE M'INTERROGE

Qu'est-ce que je cherche encore à résoudre, contrôler ou anticiper ?

---

### J'ÉCOUTE

Qu'aurais-je besoin de déposer avant de pouvoir vraiment me reposer ?

---

### JE CHOISIS

Puis-je créer un petit rituel de transition pour signaler à mon corps que la journée est terminée ?

---

*Prends un instant pour écrire ce qui vient à toi.*

## L'envie de manger sans véritable faim

*Et si, parfois, ce que tu cherches à nourrir n'était pas seulement ton corps ?*

### JE L'OBSERVE

Dans quelles situations cette envie apparaît-elle ? Que s'est-il passé juste avant ?

---

### JE M'INTERROGE

De quoi ai-je besoin : réconfort, pause, sécurité, plaisir, douceur, présence... ou autre chose ?

---

### J'ÉCOUTE

Quel besoin se cache peut-être derrière cette envie ?

---

### JE CHOISIS

Quelle autre façon pourrais-je expérimenter pour répondre à ce besoin, sans jugement envers moi-même ?

---

*Prends un instant pour écrire ce qui vient à toi.*

## L'envie de s'isoler

*Avoir besoin d'être seule peut être une façon saine de retrouver son espace.*

### JE L'OBSERVE

Quand ai-je envie de m'isoler ? Est-ce après beaucoup de sollicitations, une émotion, une relation ou une journée particulièrement chargée ?

---

### JE M'INTERROGE

Est-ce que je cherche du repos, du silence, de la protection, du recul ou simplement du temps pour moi ?

---

### J'ÉCOUTE

De quoi ai-je réellement besoin dans cet espace de solitude ?

---

### JE CHOISIS

Puis-je m'accorder ce temps sans culpabiliser, tout en restant attentive à ce que ce retrait représente pour moi ?

---

*Prends un instant pour écrire ce qui vient à toi.*

---

# Mon corps, ma boussole

*Ce que je choisis d'écouter*

*Tu n'as rien à réussir ici. Tu as simplement rendez-vous avec toi-même.*

**Quel signal revient le plus souvent chez moi ?**

---

---

**Dans quelles situations apparaît-il ?**

---

---

**Qu'est-ce que je ressens à ce moment-là ?**

---

---

**De quoi ai-je peut-être besoin ?**

---

---

**Quelle petite action puis-je poser pour m'écouter davantage ?**

---

---

*« Je choisis d'écouter mon corps avec douceur. »*